



INSPIRE

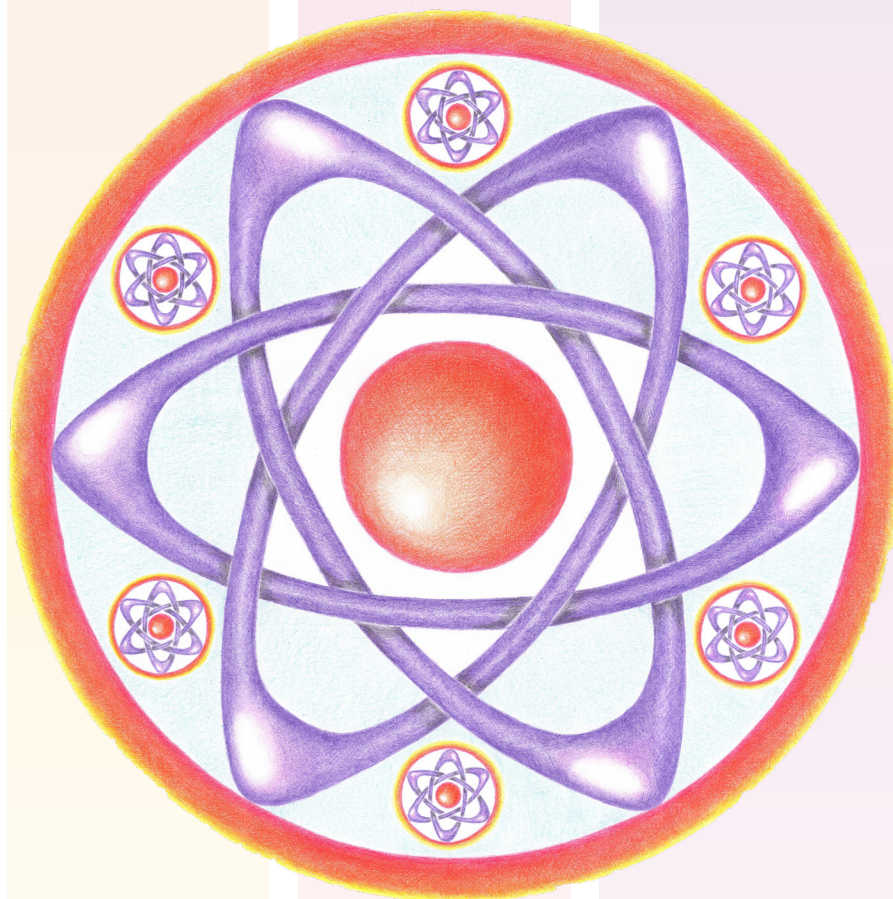
SPILLEREGLER



*designet av:
Gurmai Gergely*

ER DU KLAR OVER VANENE DINE?

*„Form ut gode vaner, og bli kvitt de dårlige vanene dine.
Let etter muligheter for å få mer kunnskap, penger og vennskapelige forhold.
Bli det mennesket som kan komme nær hvilket som helst av de store målene sine.
Inspirasjon blir til stor nytte for deg..”*



INNHold

- Kort med Gode og Dårlige vaner
- 12 stk uglekort (Viten)
- 12 stk svinkort (Penger)
- 12 stk hundkort (Kontakter)
- 9 stk mandala kort (Inspirasjon)
- 2 stk Joker kort
- 6 stk aksjonskort
- 1 stk spilleregler kort

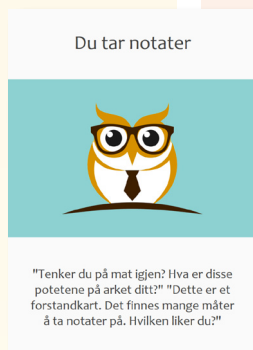
SPILLETS POENG OG MÅL

Dette lekne selvutviklende redskapet påpeker hva du gjør dag etter dag. Er det virkelig dine nåværende vaner du trenger? Hvordan kan du forandre på dem, hvordan skal du utforme det livet du alltid ville leve? I dette spillet finnes det hverken vinner eller taper. Det finnes ikke vinnestrategi siden du ikke behøver å opprette noen strategi i løpet av spillet. Bare trekk et kort, og fortell om det. Etterpå lytt på de andres tanker. Spillet kan spilles så lenge man vil, så lenge det er hyggelig å snakke.

SPILLETS ELEMENTER

VANEKORT

Spilletts viktigste elementer er vane kortene. Disse inneholder en god eller en dårlig vane hver, med en støttende tanke til den.



Det dukker opp fire (+1) vanetyper i spillet:



Ugle (blå) -
Viten



Svin (gul) -
Penger



Hund (rosa) -
Kontakter



Mandala (lilla) -
Inspirasjon



Joker (grønn) -
Valgfri god vane

Til Uglen, Svinen og Hunden er det knyttet både gode og dårlige vaner (gode vaner er fargerike, dårlige vaner er blå). Joker vane er en valgfri god vane som du liker å gjøre, eller har tenkt på å begynne med det.

AKSJONSKORT

Aksjonskort er kort som hjelper den lekne samtalen. Det finnes seks slike kort, alle viser en av terningens sider med et spørsmål / oppgave. Disse er veivisende spørsmål som hjelper i begynnelsen av samtalen om enkelte vaner.



FORBEREDELSE AV SPILLET

Sorter kortstokken, ta separat aksjonskort (med rød bakside) og vane kort (med gul bakside).

Stokk begge kortstokkene, og sett dem midt på bordet med baksiden oppe. Alle spillere skal trekke 3 valgfrie kort av vanestokken (det må ikke være fra toppen, kortene kan legges ut på bordet).

AVKLARING AV SPILLETID

Før dere begynner å spille, lønner det seg å bestemme spilletid. Siden spillet kan spilles så lenge man vil, kommer det an på dere hva dere blir enige om, det kommer an på hvor mange dere er, hvor lang tid dere har til rådighet, hva poenget med spillet er.

Hvis dere spiller spillet som et introduksjonsspill, er det kanskje nok med en runde. Hvis dere har lyst og tid, kan dere spille i 3-4 timer.

Det kan hende at dere ikke en gang legger merke til at dere ikke lenger snakker om den utvalgte vane, dere bare avslår en hyggelig prat. Det er helt ok, spillets mål er å begynne en samtale og vekke tanker.

Anbefalt spilletid i tilfelle av 2-6 spillere er 45-90 minutter.

SAMTALENS RAMMER

Siden dette er **et lekent selvutviklende redskap**, lønner det seg å bli enige om spillets rammer før dere begynner. Noen forslag for å kunne få mest mulig utbytte av spillet, og for at alle skal dele tankene sine med glede:

Lytt på hverandre.

La alle spillere slippe til, og vær oppmerksom på det den andre sier. Dere får høre overraskende interessante tanker fra hverandre hvis dere gir mulighet til deltakerne.

Akt hverandres mening.

Hvis dere ikke er enige med hverandre, er det ikke et problem. Dere behøver ikke ha samme mening om ting. Men det er viktig at dere aksepterer hverandre, akt på at andre har annen mening om temaet.

Det finnes hverken dårlig spørsmål eller dårlig tanke.

Hvis dere har en tanke om et kort eller et spørsmål knyttet til det, si ifra til de andre. Kanskje kommer de andre også på nye, interessante tanker.

Du får tilbake det du investerer.

I løpet av spillet kan alle spillere velge å passe. Det er ikke obligatorisk å snakke om noe. Samtidig kan dere få mest mulig utbytte av spillet hvis dere deltar aktivt ved å reagere på andre, og stille spørsmål.

SPILLETS GANG

Bestem på en kreativ måte hvem som skal begynne.

Den første spilleren trekker et rødt aksjonskort og leser det opp til de andre spillerne.

Etter dette velger spilleren et eget vanekort av de han/hun har i hånda og svarer på spørsmålet på aksjonskortet angående den aktuelle vanen.

De andre spillerne lytter, og hvis de har spørsmål, eller vil si noe, kan de gjøre det etter at den som snakker er ferdig med sine tanker.

Eksempel: Renata trekker aksjonskort nummer 2. På det står det: "Hva slags virkning har det?" Hun leser oppgaven som står på kortet til de andre. Etterpå velger hun svin vanekortet med følgende tekst: „Først sparer du til deg selv". Hun leser tittelen og forteller hva slags virkning det har hvis man sparer til seg selv. De andre spillerne lytter på Renata, deretter forteller de tankene sine.

Først sparer du til deg selv



Mitt Hamster Spiskammer er fullt fordi jeg setter alltid en liten bit til side av alle ting. Den dagen er det som om jeg fant mindre... Men om vinteren..."

HVA SLAGS VIRKNING HAR DET?



Fortell de andre spillerne hva slags påvirkninger din vane kan ha generelt.

Hvilket område av livet har den virkning på? Hvem er denne vanen anbefalt til?

Etter at alle spillerne har fortalt tankene sine om dette temaet, kommer denne vanen ut av spillet, det settes til side på bordet.

Etter alt dette skal aksjonskortet stokkes tilbake, og spilleren som sitter til høyre for den spilleren som har nettopp snakket står på tur.

Bemerkning: I løpet av spillet kan alle spillere velge å passe.

KAPITALENES ROLLE

Vanekortene separeres i henhold til hvilken type kapital de har innflytelse på.

UGLE (VITEN)

De blå uglevanene har positiv virkning på å øke vår kunnskap, utvikle oss selv, akselerere læringsprosessen. De gjør oss mer åpne til nye ting, de forenkler læringen, gjør en rask forandring lettere, og med dette kan vi komme nærmere målene våre.

De grå uglekortene hindrer oss i læring og utvikling. De gjør konsentrasjonsevnen mer komplisert, minsker vår ønske å studere.

Du tar notater



"Tenker du på mat igjen? Hva er disse potetene på arket ditt?" "Dette er et forstandkart. Det finnes mange måter å ta notater på. Hvilken liker du?"

Du begynner dagen med sosialt nettverk



"Første surikata regel: Vi småprater ikke med øyegugge. Først vasking, morgen soldyrkelse, så kan sladderren komme."

SVIN (PENGER)

De gule svin vanekortene har først og fremst innflytelse på ditt forhold til penger. De hjelper deg å få tak i penger, spare, passe på hva du bruker pengene på. Målet er å utvikle bevisst finansiell intelligens.

De grå svinkortene påpeker vaner som kan ta ut penger av lommene våre på usynlig måte. De som gjør dette på vanlig måte blir hindret for å komme videre på finansielt område.

Først sparer du til deg selv



Mitt Hamster Spiskammer er fullt fordi jeg setter alltid en liten bit til side av alle ting. Den dagen er det som om jeg fant mindre... Men om vinteren..."

Å bli full



Hvor mye grønnte med jasmin kunne man ha kjøpt av denne cocktailens pris. (Med honning L.o.m.). Skjønt du ikke ville sjangle så godt av den. Er det mulig at du allerede føler deg godt, bare at du ikke ser det?

HUND (KONTAKTER)

De rosa hundkortene handler om kontakter. De støtter oss i å bli kjent med nye mennesker, å bli vennligere med andre slik at de gjerne snakker med oss. De hjelper å få kontakter og bevare dem.

De grå hundkortene setter oss i dårlig lys, vi blir diskrediterte, upålitelige, man holder ikke gjerne kontakt med oss.



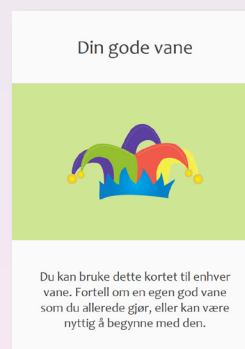
MANDALA (INSPIRASJON)

Purple mandala cards represent inspiration, those habDe lil-la mandala kortene representerer inspirasjon. Disse er vaner som gir oss energi og motivasjon om vi gjør dem ofte i hverdagen.



JOKER

De grønne joker kortene kan bety en valgfri god vane. Når du velger dette kortet, tenk på en vane som du allerede gjør, eller som du har tenkt på å begynne lenge. Du kan definere hvilken av de kapitalene ovenfor den har mest innflytelse på.



Bemerkning: Kategoriseringen av vanene i soillet er bare en veiledning. Livet er mye mer sammensatt enn dette: de fleste vanene har innflytelse på forskjellige områder i livet. Det samme gjelder for gode og dårlige vaner.: det kan hende at det som er bra for de fleste, hjelper ikke deg. Og omvendt: en vane kan hindre mange mennesker, men du trenger den for å oppnå målene dine.

Vær modig til å fortelle hverandre tankene deres om hva slags virkning enkelte vaner kan ha!

SPILLETS SLUTT – SISTE RUNDE

Siden spilletiden er fleksibel, og det ikke finnes noen poeng som man må samle for å vinne, varer spillet til alle spillerne deltar aktivt i det. Det lønner seg å avslutte spillet slik at alle har snakket om like mange vaner.

På slutten av spillet kan alle spillerne fortelle en avsluttende tanke.

Støttespørsmål til siste runde:

- Hvordan følte du deg i løpet av spillet?
- Hva likte du best?
- Hva har du lært i løpet av spillet?
- Hva er neste trinn som du skal gjøre i dag eller i løpet av de kommende dagene?

Det kan henge at dere går veldig dypt inn i et tema etter hvert, og dere vet ikke lenger om dere fortsatt spiller eller bare snakker sammen. Det er helt i orden, hvis det er sånt, så har spillet nådd sitt mål og dere har kommet til en god samtale.

SPILL ALENE

Spillet kan spilles alene som personlig personlighetsutviklende metode. Noen varianter av spillet:

- trekk et vanekort og et aksjonskort, og tenk på spørsmålet knyttet til en viss vane. Hvis du velger denne spillemetoden, sett til side aksjonskort 4-5-6. – disse spørsmålene er interessante når det er flere spillere;

- trekk et kort hver morgen og gjør noe i sammenheng med den vanen;

- sorter kortene i henhold til de som er riktige for deg og de som ikke er det. Velg det kortet som er mest interessant for deg, tenk på hva det kan lønne seg å forandre på det området.

I tilfelle man bruker kortene alene, er det anbefalt å ta noter: tanker som er skrevet ned, kan bli mye mer effektive og langvarige.

FLEKSIBILITET

Som avslutningstanke til spilleregelen en evig regel:

Vær fleksible med spilleregelen!

Spillets mål er å starte en samtale og vekke tanker. Reglene er bare veiledninger, hvis dere kan bli enige om en annen måte å spille på, bare gjør det. Det er helt i orden så lenge alle spillerne er enige med reglene som er blitt satt.

Noen anbefalte varianter av spillet:

- begrens snakketiden per spiller. Definer en tidsgrense og mål tiden med stoppeklokke. Når tiden er over, kommer den neste spilleren.

- tilfeldig trekking: ingen trekker vanekort på forhånd, hver gang trekker spilleren som kommer et tilfeldig vanekort og et aksjonskort.

- de brukte kortene skal settes tilbake i kortstokken. Det kan være en interessant oppdagelse å snakke om det samme kortet flere ganger. Kanskje tenker dere på noe helt annet den andre gangen.

- finn ut spørsmål til aksjonskortene. Skriv ned på et separat ark hvilke modifiserte spørsmål dere har til de enkelte kortene, og svar på disse når dere trekker et visst kort.

MULIGHETENES LAGERHUS

Da vi laget kortstokken, var et av hovedmålene våre å lage et leketøy som er enkel og interessant nok til at folk tar det i hånda og leker alene eller med venner uten en ekstra person som bare er der for å lede spillet, eller uten personlighetsutviklende rådgiver.

Samtidig kan kortstokken ikke bare brukes til selvutvikling. Spillet kan bli støtteutstyr på de følgende områdene:

Språklæring: muntlige øvelser til individuell læring eller læring i små grupper.

HR – intervju samtale: det kan lede samtalen i den delen av intervjuet når man fokuserer på personens karakter, samtalen kan bli ledet til målrettede områder.

Individuell coaching: som introduksjonsøvelse til livsstil rådgiving kan man lett oppdage hvilke vaner / oppførsler innenfor et livsområde som skal forandres for å finne den rette utviklingsretningen. Hvis kortene brukes som et system, får man finne ut interessante nye synsvinkler.

Parterapi: nøkkelen til at et parforhold fungerer godt er at vi identifiserer og aksepterer hverandres vaner. Med kortene er det lett å påpeke hvilke er vanene som forårsaker de fleste konfliktene hos paret. Oppdagelsen av disse kan allerede bli hjelp til paret, og videre kan man utvikle et felles vanekort som de begge kan bli enige om og de kan akseptere det.

Teambuilding oppvarmingsspill: introduksjonsspill til en middels eller stor gruppe. Alle spillerne trekker et kort og presenterer seg ved hjelp av kortet.

Det finnes utelleglig mange muligheter.

Har du en god ide? skriv til oss:

info@liveyourdream.hu

LIVEYOURDREAM.HU